

صحت | مسرت | توانائی

ہمدردِ صحت

نومبر ۲۰۱۹ء

ڈینگی سے ذرائع کے



طبی سائنس کی دنیا میں برسوں سے جاری تحقیقات و تجربات کا حاصل
یہ مضامین قارئین کی معلومات اور شعورِ صحت میں اضافے کی خاطر شائع کیے جاتے ہیں۔
کسی بھی مرض کا از خود علاج کرنا کسی طور بھی مناسب نہیں۔
معالج کا مشورہ بہتر رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔



ماہ نامہ ہمدرد صحت، ماہ نامہ ہمدرد و نہال یا ادارہ مطبوعات ہمدرد شائع وہ کتب قیمت یا
اشتہارات کا معاوضہ بھجوانے کے لیے ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام مئی آرڈر ارسال کریں۔
کراچی کے سوا دیگر شہروں سے چیک کی صورت رقم وصول نہیں کی جائے گی۔

E-mail: hfp@hamdardfoundation.org
Web Foundation: www.hamdardfoundation.org
Web Laboratories: www.hamdard.com.pk
Web Idara Said: www.hakimsaid.info

دفتر ہمدرد صحت، ۱۶ ویں منزل، بحریہ ٹاؤن ٹاور، طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس بلاک ۲، کراچی۔

کراچی ۳۸۲۳۳۰۰۰ — ۳۶۹۱۰۰۳۹ ایکسٹینشن ۱۹۱۲ فیکس نمبر ۳۶۹۱۱۷۵۵ (۹۲-۰۲۱)
لاہور ۳۷۱۷۳۳۸۳ — ۳۷۱۷۳۳۳۶ پشاور ۵۲۷۱۱۱۵-۵۲۷۱۱۱۵ راولپنڈی ۵۱۳۰۰۹۱ - ۵۱۳۰۲۷۴

بہ یاد

شہید پاکستان حکیم محمد سعید
مسعود احمد برکاتی مرحوم

ماہ نامہ ہمدرد صحت

شمارہ ۱۱: جلد: ۸۸

ربیع الاول ۱۴۴۱ ہجری نومبر ۲۰۱۹ء

مدیرِ اعلیٰ

سعید یہ راشد

مدیر

محمد سلیم مغل

مدیر معاون

عمران سجاد

کمپوزنگ

عبدالجبار خان

قیمت ۵۰ روپے فی شمارہ

سالانہ (عام ڈاک سے)	سالانہ (رجسٹری سے)
۶۰۰ روپے	۸۰۰ روپے

سالانہ (خریداری بیرون ملک)	سالانہ (خریداری از دفتر)
۶۰ امریکی ڈالر	۵۰۰ روپے

ناشر: سعید یہ راشد

طابع: ماس پرنٹرز، کراچی

آئی ایس این ۰۸۲۴-۰۳۰۲

اس شمارے میں

۳	شہید حکیم محمد سعید	زندگی میں عمل کی اہمیت	دین و دانش
۵	ادارہ	جدید طبی تحقیقات و معلومات	صحت کے نئے نکتے
۸	پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم	امراض سرما	
۱۰	شہید حکیم محمد سعید	قلب کے مریضوں کے لیے چھ سنہری اصول	ایک نادر تحریر
۱۳	ڈاکٹر سیدہ صدف اکبر	ڈینگی مچھر سے خوف زدہ نہ ہوں	
۱۷	سید رشید الدین احمد	میں املوک ہوں	
۱۹	ڈاکٹر سعدیہ طارق	ابتدائی طبی امداد کی اہمیت و افادیت	
۲۰	شیخ عبدالحمید عابد	نمونیا — بچوں کا قاتل	
۲۳	مطلوب خاں	چھوٹی سبز لاپچی کو بھی آزمائیے	
۲۵	پروفیسر ایم۔ زمان شیخ	کچھ ذیابیطس کے بارے میں	
۲۸	مولانا وحید الدین خاں	پتھر کا سبق	رموزِ حیات
۲۹	حکیم راحت نسیم سوہدروی	مالٹا — دماغی کام کرنے والوں کے لیے قدرتی تحفہ	
۳۱	ایم۔ شفیق احمد	شالجم کے فائدے	
۳۳	خل ہما	مولیٰ — ریقان کی دشمن	
۳۷	نسرین شاہین	موبائل فون کا زیادہ استعمال مضر صحت	
۴۰		پناریاں، غذائیں اور پرہیز	
۴۲	عمران سجاد	چنگلیاں	صحت افزا ادب
۴۵		ہمدرد فری موبائل ڈسپنری	
۴۷	عمران سجاد	ادب کی شاہ کار کتابوں پر تبصرہ	انتقاد

زندگی میں عمل کی اہمیت

شہید حکیم محمد سعید

پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم جسم عمل تھے اور اپنا کام خود اپنے دست مبارک سے کیا کرتے تھے۔ اس میں آپؐ کو نہ کوئی تکلیف ہوتی تھی اور نہ آپؐ اپنے ہاتھ سے اپنا کام کرنے میں شرماتے تھے۔ اپنے پچھے ہوئے کپڑے خود سی لیتے تھے۔ بکریوں کا دودھ خود نکال لیا کرتے تھے۔ آپؐ کے جوتے ٹوٹ جاتے تو اپنے ہاتھ سے گانٹھ لیتے۔ غرض دوسروں کو تکلیف دینے کے بجائے اپنا کام خود کرنا پسند فرماتے۔ آپؐ کے خادم حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ میں نے آپؐ کی خدمت اتنی نہیں کی، جتنے آپؐ نے میرے کام انجام دیے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم بازار سے سودا سلف خود لے آتے، جھاڑو خود دے لیتے، گھر کے دوسرے کاموں میں بھی گھر والوں کا ساتھ دیتے اور ہاتھ بٹاتے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: ”مجھے شنی کی باتیں پسند نہیں ہیں۔“ ایک بار آپؐ گھر کی مرمت کر رہے تھے کہ دو اصحاب آئے۔ حضورؐ کو کام کرتا دیکھ کر وہ دونوں حضرات بھی مرمت کے کام میں شریک ہو گئے۔ کام ختم ہوا تو آپؐ نے ان دونوں کے لیے دعا فرمائی۔

ایک سفر کے دوران صحابہؓ کو کھانا تیار کرنا پڑا۔ سب صحابہؓ نے ایک ایک کام بانٹ لیا۔ جنگل سے ایندھن، بٹور کر لانے کا کام حضورؐ نے اپنے ذمے لیا۔ صحابہؓ نے عرض کیا: ”یا رسول اللہ! یہ کام بھی ہم آپؐ کے غلام کر لیں گے۔“ دونوں عالم کے سردارؓ نے فرمایا: ”مجھے یہ پسند نہیں ہے کہ میں خود کو تم لوگوں سے الگ رکھوں یا اپنے کو بڑا سمجھوں۔ خدا اس بندے کو پسند نہیں کرتا، جو اپنے ساتھیوں سے اپنے کو بڑا شمار کرتا ہو۔ تاج دارِ مدینہؐ کو معمولی لوگوں کے کام کرنے میں بھی کوئی عار نہ تھا۔ مدینے کی لڑکیاں آتیں اور عرض کرتیں:

زندگی میں عمل کی اہمیت اسی سے واضح ہے کہ عمل کے بغیر زندگی کا تصور ہی ممکن نہیں۔ زندگی حرکت و عمل کا دوسرا نام ہے اور بے عملی یا جود کا دوسرا نام موت۔ عمل سے زندگی بنتی بگڑتی ہے۔ زندگی جنت بھی عمل سے بنتی ہے اور اس کو جہنم بھی عمل ہی بناتا ہے۔ انسان اپنے عمل سے اپنے لیے جنت اور جہنم دونوں بنا سکتا ہے اور بناتا ہے۔ عمل نہ ہو تو زندہ رہنا محال ہو جائے۔ جام زندگی کے دوام کا راز گردشِ پیہم میں پوشیدہ ہے۔ بے عملی نہ صرف انسان کو سُست، کاہل اور کم زور بناتی ہے، بلکہ بے یقین اور بزدل بھی بنادیتی ہے۔ اس کے برعکس عمل انسان کو مستعد، معتمد اور معزز بناتا ہے۔ باعمل اور محنتی لوگوں کو اپنی ذات پر بھروسہ اور اعتماد ہوتا ہے۔ یہ اعتماد ان سے بڑے بڑے کام انجام دلواتا ہے اور ان کو ترقی اور خوش حالی کے زینے پر چڑھاتا ہے۔ صرف خود اعتماد آدمی ہی کوئی کارنامہ انجام دے سکتا ہے۔ جس شخص کو اپنے آپ پر اور اپنی قوتوں پر اعتماد نہ ہو، وہ کوئی کام یابی حاصل نہیں کر سکتا۔ عمل نہ کرنے سے انسان میں ایک قسم کی مایوسی اور بزدلی پیدا ہو جاتی ہے، جو اس کے جسم و جاں کو مزید زنگ لگا دیتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ سست ہو جاتا ہے اور پھر اس کے لیے کوئی کام خوبی اور سلیقے سے انجام دینا مشکل تر ہو جاتا ہے۔ مایوسی اور بزدلی انسان کے ارادوں کو بے جان اور حوصلوں کو پست اور روح کو پڑھ مردہ کر دیتی ہے۔

عمل کا عادی انسان اپنے کسی کام کے لیے دوسرے کا محتاج نہیں ہوتا۔ وہ اپنا کام خود کرتا ہے اور اس کی خوشی حاصل کرتا ہے۔ اس طرح اس کو نہ صرف یہ کہ دوسروں کا شرمندہ احسان نہیں ہونا پڑتا، بلکہ وہ مسرتِ عمل بھی حاصل کرتا ہے۔ ہمارے سرکار اور

”یا رسول اللہ! ہمارا یہ کام ہے!“

آپؐ فوراً اٹھ کھڑے ہوئے اور ان کا کام کر دیتے۔

ایک بار نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے دیکھا کہ ایک غلام بیماری کی حالت میں اپنے آقا کے ڈر سے آنا نہیں رہا ہے اور روتا بھی جا رہا ہے۔ آپؐ اس کو ہٹا کر خود آٹا پیسنے بیٹھ گئے۔ آٹا پس گیا تو فرمایا:

”آئندہ بھی ضرورت پڑے تو مجھے بلا لینا۔“

اسی طرح ایک بوڑھا غلام اپنے آقا کا باغ سنچ رہا تھا۔ آپؐ نے دیکھا کہ کنویں سے پانی نکالنے میں اس ضعیف غلام کے ہاتھ کانپ کانپ جاتے ہیں۔ آپؐ نے اس سے ڈول لے کر پانی بھرنا شروع کر دیا۔ جب کام پورا ہو گیا تو ہمارے آقا نے نام دارؓ نے اس غلام سے ارشاد فرمایا:

”دیکھو، جب کبھی تمہیں مدد کی ضرورت ہو، مجھے خبر کرنا۔“

یہ تو چند مثالیں اور چند واقعات ہیں، جو یہ بتانے کے لیے میں نے آپؐ کی خدمت میں عرض کیے ہیں کہ عمل و محنت کی اہمیت کا اظہار رسول خداؐ نے اپنے عمل سے بھی فرمایا ہے اور ہمارے لیے ایک نمونہ چھوڑا ہے، ورنہ حقیقت یہ ہے کہ حضور اکرمؐ کی ساری زندگی عزم و عمل، سعی و جہد اور استقلال و ثابت قدمی کا نمونہ ہے۔ آپؐ نے جب دین حق کی اشاعت و تبلیغ شروع کی تو ہر طرف سے مخالفت کا طوفان اُٹھ کھڑا ہوا اور دشمنوں کی ریشہ دوانیوں اور مخالفتوں نے گھیر لیا۔ آپؐ نے سعی و عمل سے منہ نہ موڑا اور مستقل مزاجی کے ساتھ اپنے کام میں لگے رہے، یہاں تک کہ مصائب کے تمام بادل چھٹ گئے اور مخالفتوں کے سب پہاڑ راہ سے ہٹ گئے۔ مقصد کی لگن اور اس کے لیے مسلسل عمل اور سعی پیہم انسان کو دیر سویر کام یابی اور شادمانی سے ہم کنار کر دیتی ہے اور مشکلات سے نجات مل جاتی ہے۔ کام یاب افراد اور زندہ اقوام کا یہی طریقہ ہے۔ یہ دنیا دار العمل ہے اور سعی و جہد کی جگہ ہے۔ جب تک انسان زندہ ہے، اس کو عمل کرنے کی مہلت ملی ہوئی ہے۔ جتنا

اور جیسا عمل وہ کرے گا، اتنا اور ویسا ہی بدلہ وہ پائے گا۔ اس کے بعد پھر اس کو عمل کا موقع نہ ملے گا۔ اس مہلت زندگی میں انسان کو یہ سمجھ کر عمل کرنا چاہیے کہ میرا ہر کام، میری ہر سعی اور ہر حرکت اپنا ایک اثر چھوڑے گی اور اسی کے مطابق مجھے بعد کی زندگی میں اچھایا برائے نتیجہ ملے گا۔ مجھے جو کچھ ملے گا، وہ میرے اعمال کا بدلہ ہوگا۔ قرآن حکیم بھی ہمیں یہی تعلیم دیتا ہے:

”پس جو شخص ذرہ برابر نیک عمل کرے گا، اس کا نتیجہ دیکھ لے گا اور جو شخص ذرہ برابر بُرا عمل کرے گا، وہ اس کا نتیجہ بھی دیکھ لے گا۔“ (الزلزال: ۷-۸)

اس آیت میں اللہ تبارک و تعالیٰ نے بہت صاف الفاظ میں فرمادیا ہے کہ جو شخص جیسا عمل کرے گا، اس کی جزا یا سزا اس کو ضرور ملے گی۔ جو جیسا بوئے گا، ویسا ہی کاٹے گا۔ عمل کا رد عمل ضروری ہے۔ کوئی شخص بُرا عمل کرے کہ یہ نہ سمجھے کہ اس کے انجام سے وہ بچ جائے گا۔ جس طرح جمیل میں پتھر پھینکا جائے تو وہ پانی کو ضرور متحرک کرتا ہے، اسی طرح انسان کا عمل اپنے اثرات و نتائج ضرور چھوڑتا ہے۔ سورہ نمل کی آیات (۸۹-۹۰) میں فرمایا گیا ہے:

”قیامت کے دن جو کوئی نیک عمل لے کر آئے گا، وہ اس سے بہتر جزا پائے گا اور وہ امن سے رہے گا اور جو شخص بُرے اعمال لے کر آئے گا تو وہ آگ میں جھونکا جائے گا۔ کیا تم سمجھتے ہو کہ تمہیں تمہارے اعمال کے سوا کسی اور چیز کا بدلہ دیا جائے گا۔“

اس ارشاد الہی سے یہ امر بالکل واضح ہو جاتا ہے کہ حساب کے دن اور آخرت میں جزا اور سزا کے لیے صرف اعمال کی بنیاد پر ہی فیصلہ کیا جائے گا۔ دولت، عزت، شہرت، حکومت، نسل، نسب، غرض کوئی چیز کام نہیں آئے گی۔ اگر انسان کے اعمال اس کے ساتھ نہ ہوں، جیسا کہ حضورؐ نے اپنی صاحب زادی حضرت فاطمہ الزہراءؑ پر واضح فرمایا تھا کہ قیامت کے دن میں تمہارے کسی کام نہ آؤں گا، بلکہ تمہارے اعمال تمہارے کام آئیں گے۔

☆☆☆



صحت کے نئے نکتے

جو افراد مہینے میں ان مشروبات کی صرف تین یا چار بوتلیں پیتے ہیں، ان میں ایک فی صد موت کے خطرات ہوتے ہیں۔ جو افراد ہفتے میں دو سے چھ بوتلیں پیتے ہیں، ان میں موت کے خطرات چھ فی صد، جب کہ روزانہ دو سے زیادہ بوتلیں پینے والوں میں موت کے خطرات ۲۱ فی صد ہوتے ہیں۔

تحقیق کاروں نے بتایا کہ مردوں کی نسبت خواتین میں قبل از وقت موت کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔ جو خواتین روزانہ مذکورہ مشروبات کی دو یا اس سے زیادہ بوتلیں پیتی ہیں، ان میں دل کے عارضے کے خطرات ۳۱ فی صد ہوتے ہیں۔ مشروبات کی بوتلوں میں جتنا اضافہ ہوتا جائے گا، عارضہ دل کا خطرہ دس فی صد بڑھتا جائے گا۔

خون کے ٹیسٹ سے الزائمر کی تشخیص آسان

اگر ابتدائی مرحلے ہی میں سرطان کی تشخیص ہو جائے تو علاج کر کے اُسے ختم کیا جاسکتا ہے، اسی طرح سے مرض نسیان (الزائمر) کی تشخیص بھی ابتدائی میں ہو جائے تو اس کا ازالہ ممکن ہوتا ہے۔ امریکا اور جرمنی کے سائنس دانوں نے دوا ہم ترین ٹیسٹ وضع کیے ہیں، جو علاحدہ علاحدہ کروائے جاتے ہیں، جن کی مدد سے ابتدائی مرحلے ہی میں مرض نسیان کی تشخیص ہو جاتی ہے، اگر اس کی تشخیص میں دیر ہو جائے تو یہ پیچیدگی اختیار کر لیتا اور فتور دماغ میں تبدیل ہونے لگتا ہے۔ ۵۰ سے ۶۰ برس کی درمیانی عمر میں ہونے والا غلط دماغ بھی کہتے ہیں۔

مذکورہ ٹیسٹوں کی رپورٹوں کی مدد سے معالج کے لیے نہ صرف طریق علاج وضع کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے، بلکہ مرض کی

چھاتی کے سرطان میں نئی پیش رفت

برطانیہ کے ایک تحقیقی ادارے نے چھاتی کے سرطان میں مبتلا خواتین کے لیے دوا دویہ کو ملا کر ایک مرکب تیار کیا ہے۔ ان دوا دویہ کے نام HERCEPTIN (TRASTUZUMAB) اور (LAPATINIB) TYVERB ہیں۔ چھاتی کے سرطان میں مبتلا خواتین کو گیارہ روز تک جب یہ مرکب کھلایا گیا تو ۷۱ فی صد خواتین نے محسوس کیا کہ ان کی چھاتی کی رسولیاں کافی سکڑ گئی ہیں، لیکن جب یہ مرکب دوسری خواتین کو کھلایا گیا تو ان کی رسولیاں بالکل غائب ہو گئیں، یعنی دوا دویہ کے مرکب نے خواتین پر مختلف مفید اثرات مرتب کیے۔ اس طرح مذکورہ خواتین جراحی سے محفوظ رہیں۔ دوا دویہ کا یہ مرکب چھاتی کے سرطان میں گرفتار خواتین کے لیے بہت مؤثر ثابت ہو رہا ہے۔

دشمن صحت مشروبات

ہارورڈ یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق وہ افراد جو کولا مشروبات پینے کے عادی ہوتے ہیں، ان کی زندگیاں وقت سے پہلے ہی ختم ہو جاتی ہیں اور یہ افراد خاص طور پر دل کے امراض میں ضرور مبتلا ہوتے ہیں۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ اور بغیر کاربن ڈائی آکسائیڈ والے مشروبات، پھلوں سے تیار کردہ بہت زیادہ شکر والے مشروبات، توانائی بخش مشروبات (انرجی ڈرنکس) اور کھلاڑیوں کے لیے تیار کیے گئے خاص مشروبات پینے سے جسم میں شکر کی مقدار میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ مشروبات جتنے زیادہ پیے جاتے ہیں، اتنا ہی قبل از وقت موت کا خطرہ بڑھتا ہے۔



جڑی بوٹیوں کا قہوہ پیتے ہیں، وہ جلد کے سرطان اور فالج سے محفوظ رہتے ہیں۔ یہ ایک کرشاتی مشروب ہے، جو کئی امراض سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ جو فرد روزانہ دو پیالی قہوہ پیتا ہے، وہ اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن) سے محفوظ رہتا ہے، جب کہ روزانہ قہوے کی چار پیالیاں پینے والا فرد غدہ قد امیہ (پروٹھیٹ گلینڈ) کے سرطان کے خطرے سے ۶۰ فی صد بچا رہتا ہے۔

بالوں سے جویں ختم کرنے کا طریقہ

گھر میں کسی فرد کے بالوں میں جویں ہو جائیں تو پریشان نہ ہوں۔ جویں ختم کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے: ایک لیموں لے کر اس کو درمیان سے کاٹ کر دو ٹکڑے کر لیں۔ پھر انھیں آہستہ آہستہ بالوں میں رگڑیں، تاکہ اس کا رس بالوں کی جڑوں تک پہنچ جائے۔ اسے دو گھنٹے تک بالوں میں لگا رہنے دیں۔ نیم کے پتوں کو پانی میں خوب اُبال لیں، جب پانی نیم گرم ہو جائے تو اس سے سردھوئیں، لیکن یہ احتیاط کیجیے کہ پانی آنکھوں میں نہ جائے۔ اس طرح جوؤں کا مکمل خاتمہ ہو جائے گا اور بالوں میں چمک بھی آجائے گی۔ اگر یہ طریقہ مشکل لگے تو بازار سے دافع جویں (ANTILICE) شیمپو خرید لیجیے، اس سے بھی جویں ختم ہو جاتی ہیں۔

مزمن قبض سے کیسے چھٹکارا پائیں؟

جو افراد مزمن قبض میں مبتلا رہتے ہیں، ان کا مزاج بھی چڑچڑا ہوتا ہے۔ مزمن قبض بڑا ہڈیلا ہوتا ہے، یہ آسانی سے نہیں جاتا، لیکن اگر طرز زندگی تبدیل کر لیا جائے اور روزانہ تازہ سبزیاں کھائی جائیں تو اس سے جان چھڑائی جاسکتی ہے۔ ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ صبح سویرے اٹھ کر دو گلاس پانی نہار منہ پیئیں۔ صبح ناشتے میں آدھا گلاس نارنگی کا رس پیئیں یا ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل پیئیں۔ امرود کے موسم میں روزانہ دو تین امرود کھائیں۔ رات کا کھانا

شدت بھی کم کی جاسکتی ہے۔ جب مرض نسیان کی تشخیص ہو جاتی ہے تو معالج مریض کو طرز زندگی تبدیل کرنے کی ہدایت کرتا ہے، ادویہ میں ردوبدل کرتا ہے اور مفید مشورے دیتا ہے۔ اس طرح مریض جلد مرض نسیان سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے۔

اللہ ہی اللہ کیا کرو

ہالینڈ کے ماہرین صحت کے مطابق جو لوگ اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن) اور ذہنی دباؤ (اسٹریس) میں مبتلا ہوتے ہیں، انھیں لفظ ”اللہ“ کا زیادہ سے زیادہ ورد کرنا چاہیے۔ یہ ورد بہت سے نفسیاتی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ایک ماہر نفسیات نے بتایا کہ ”اللہ“ کا لفظ نفسیاتی و ذہنی امراض کا خاتمہ کرنے میں بے حد موثر ثابت ہو چکا ہے۔ جب بھی ذہن پر مایوسی، بے بسی، لاچارگی اور مجبوری کی کیفیات طاری ہوں، ”اللہ“ کا ورد شروع کر دیجیے، منفی کیفیات فوراً ختم ہو جائیں گی اور آپ خود کو ہشاش بشاش اور تازہ دم محسوس کریں گے۔ لفظ ”اللہ“ میں بے پناہ طاقت ہے۔

زیرہ گردوں کے لیے اچھا ہے

اگر آپ کھانوں میں زیرے کا کبھی کبھار استعمال کرتے ہیں تو یہ عادت ترک کر دیجیے اور اپنی غذاؤں میں زیرے کو زیادہ سے زیادہ شامل کیجیے۔ زیرے میں لکھیے (پروٹین) اور فولاد کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ اسے کھانے سے ہاضمے کا نظام بہتر ہو جاتا ہے اور خون سے فاسد مادے بھی خارج ہو جاتے ہیں۔

زیرہ جگر کو صاف رکھتا، ہضم و جذب کے نظام کو درست کرتا اور سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔ زیرہ کھانے سے گردے صاف ہو جاتے ہیں اور کو لیسٹرول کی بڑھی ہوئی سطح بھی کم ہو جاتی ہے۔

ناشتے میں قہوہ نوش کیجیے

ایک جدید تحقیق کے مطابق جو افراد ناشتے میں

پیشاب میں لچھے (پروٹین) کے اخراج کی شکایت رونما ہوتی ہے، جو وضع حمل کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات حمل کے دوران یہ شکایت آئندہ زندگی میں بلڈ پریشر کے لاحق ہونے کی علامت ثابت ہوتی ہے، اس لیے زچگی کے بعد اس پر نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اس ضمن میں گردوں کا ٹیسٹ کروانا چاہیے، تاکہ یہ اندازہ لگایا جاسکے کہ حمل کے دوران اس تکلیف کی وجہ سے گردوں کو کوئی نقصان تو نہیں پہنچا ہے۔ اگر طویل عرصے تک پیشاب میں لچھے کا اخراج ہوتا رہے تو یہ یقیناً گردے کے کسی مرض کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

گردوں کو لچھے کے اخراج سے نقصان نہیں پہنچتا۔ گردے اسے جمع رکھتے ہیں، لیکن اگر طویل عرصے تک اخراج رہے تو اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ گردوں میں کوئی خرابی ہے۔ اس کی وجہ بلڈ پریشر کی شکایت بھی ہو سکتی ہے یا ہو سکتا ہے کہ گردوں پر درم آ گیا ہو اور وہ تعدیے (نفیکشن) کا شکار ہو چکے ہوں۔ ایسی صورت حال میں فوراً معالج سے مل کر علاج شروع کر دینا چاہیے، اس میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔

انگوٹھا چوسنے سے فائدہ

انگوٹھا چوسنے والے بچے حساسیت (الرجی) کا شکار ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔ انگوٹھا چوسنے کے عمل میں بچوں کا جراثیم سے واسطہ پڑتا ہے، جس کی وجہ سے ان کی مدافعتی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ نیوزی لینڈ میں کی گئی ایک تحقیق میں سائنس دانوں نے یہ بات بتائی ہے، تاہم تحقیق کے نگراں نے کہا کہ اس کے باوجود والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کے ہاتھ صاف ستھرے رکھیں اور بالغ بچوں کو یہ ضرور سکھانا چاہیے کہ وہ کھانے سے پہلے، بعد میں اور بیت الخلا سے باہر نکلنے کے بعد اپنے ہاتھ صابن سے ضرور دھوئیں۔

کھانے کے بعد دو آڑو کھائیں۔ سوتے وقت آدھے گلاس نیم گرم پانی کے ساتھ تین چار کھجوریں ضرور کھائیں۔ چند دنوں میں قبض سے نجات مل جائے گی۔

صحت مند رہنے کا نسخہ

فطرت کے اصول نہایت سادہ ہیں۔ ان پر عمل کرنے کے یہ معنی ہیں کہ آپ اپنی صحت کی حفاظت کرتے ہیں۔ عشا کی نماز کے بعد رات کو جلد سونا، صبح فجر کی اذان سے قبل بیدار ہونا، سادہ غذائیں اتنی کھانا، جتنی جسم کو ضرورت ہوتی ہے، تازہ ہوا میں سانس لینا، سورج کی روشنی کو جسم پر پڑنے دینا اور روزانہ صبح ہلکی ورزش کرنا، یہ سب فطرت کے مقرر کردہ اصول صحت ہیں، جن کی پابندی کر کے ہی انسان تندرست رہ سکتا ہے۔

بلیاں بھی ایڈز کا شکار

کیلی فورنیا کے ایک ماہر حیوانات کے مطابق انسان کی طرح بلیاں بھی ایڈز کے مرض کا شکار ہوتی ہیں۔ ان میں یہ مرض ”ایف-چار“ (F-4) نامی وائرس کے ذریعے پھیلتا ہے۔ اس وائرس کی وجہ سے بلیوں کے جسموں میں امراض سے لڑنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ انسانوں کو اپنی لپیٹ میں لینے والا وائرس بھی بلیوں کے وائرس جیسا ہی ہوتا ہے، لیکن ماہرین کی رائے میں یہ انسانی وائرس سے زیادہ قدیم ہے۔ بلیوں میں یہ وائرس صرف اس وقت پھیلتا ہے، جب اس میں جتلا بلیاں دوسری بلیوں کو کاٹ لیتی ہیں۔ ان کے نوکیلے تیز دانت بالکل ٹیکے (انجکشن) کی سوئی کی طرح یہ وائرس بلیوں کے جسموں میں داخل کر دیتے ہیں اور محض ایک دفعہ کا کاٹنا ہی کافی ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے حیاتیاتی اعتبار سے یہ وائرس انسانی جسم میں منتقل نہیں ہوتا۔

حمل کے دوران پیشاب میں پروٹین کا اخراج

حمل کے دوران بلڈ پریشر میں اضافے کے علاوہ



امراضِ سرما

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم
ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

نہ ہو، یہ سات آٹھ دن میں آپ سے آپ ٹھیک ہو جاتے ہیں، بشرطے کہ اندرونی طور پر بنیادی کم زوری یا دیگر ہمراہی امراض کے سبب پیچیدگی پیدا نہ ہوگئی ہو، اس لیے وہ لوگ جن کو دل اور بھیڑوں کی دائمی تکلیف رہتی ہے یا ٹھنڈ کے سبب زیادہ بیمار ہو چکے ہیں اور وہ چھوٹے بچے اور سن رسیدہ اشخاص جو ظاہر ہے کہ کم زور ہوتے ہیں، وہ ان امراض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ چوں کہ زیادہ تر لوگوں میں یہ آپ سے آپ ٹھیک ہو جانے والے امراض ہیں، اس لیے امریکیوں کا یہ قول کسی حد تک درست ہے کہ اگر ٹھنڈ کا علاج کیا جائے تو یہ ایک ہفتے میں ٹھیک ہو جاتی ہے، اگر نہ کیا جائے تو سات دن میں مرض جاتا رہتا ہے۔

اس گروہ امراض کا ایک رکن انفلونزا بھی ہے، انفلونزا انفلونسنس بہ معنی اثر۔ انفلونزا اور عام نزلہ و زکام کی علامات میں کوئی واضح فرق نہیں ہوتا۔ چوں کہ یہ بھی وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے، اسی لیے ناک و حلق کی نرم تھلکی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ انفلونزا کا خطرہ اس وقت زیادہ ہوتا ہے، جب یہ وبا کی شکل میں آتا ہے، خصوصاً جب یہ عالمی وبا ہو۔ گو اس زمانے میں اس حالت وبا میں اس قدر اموات نہیں ہوتیں، جس قدر ماضی میں ہوتی تھیں، مگر وبا کثیر حصہ آبادی کو ضرور متاثر کرتی ہے اور ایک ہی وقت میں ملک و قوم کا زیادہ حصہ بد حال ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے دُور رس طبی، معاشی اور دیگر مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

انفلونزا کی وباؤں ابتداءً تاریخ سے نازل ہوتی رہی ہیں۔ گزشتہ چار سو سال میں تقریباً تیس بڑی عالمی وباؤں انفلونزا

کھانسی، نزلہ، زکام اور فلو کا تعلق امراض کے اس گروہ سے ہے، جو سردیوں میں آ پکڑتے ہیں۔ ان سب کی علامات زیادہ تر یکساں ہوتی ہیں، ان سب میں جو قدر مشترک ہے، وہ یہ ہے کہ ان کا وائر بالائی تنفسی مقامات یعنی ناک، کان اور حلق وغیرہ پر پڑتا ہے۔ چوں کہ یہ سب ہم کو کبھی نہ کبھی ہوئے ہیں، اس لیے ان کو بہ آسانی پہچانا جاسکتا ہے، قبل اس کے کہ ان کی صحیح وجہ کا علم ہو یہ آپ سے آپ درست بھی ہو جاتے ہیں۔ ان کی تشخیص کے لیے بلغم، خون اور پیشاب وغیرہ کے ٹیسٹ کرانے کا بھی عموماً کوئی فائدہ نہیں ہوتا، حال آنکہ یہ رواج بہت ہے۔ یہ بات خوش آئند ہے کہ ان کے کوئی دُور رس عواقب نہیں ہوتے، جب ایک مرتبہ انسان صحت یاب ہو جاتا ہے تو یہ یاد بھی نہیں رہتا کہ یہ کبھی ہوئے بھی تھے۔ چوں کہ ان کے اسباب کا یقینی علم نہیں، اس لیے نہ ان کا حتمی علاج معلوم ہے اور نہ ان کے لیے کوئی خاص طریقہ سد باب ہے۔ ان میں اکثر تکالیف کا باعث وائرس ہوتا ہے، جو انتہائی چھوٹا کیڑا ہے، جو عام خرد بین سے بھی نہیں دیکھا جاسکتا۔ انتہائی نازک ژرف ہیں اور حتاس ٹیسٹوں کے باوجود صرف نصف سے بھی کم مریضوں میں ان کیڑوں کا پتا چلتا ہے، جو امراضِ سرما کا باعث ہوتے ہیں۔

ان امراض کی عام شکایات میں جھینکیں، ناک سے ریزش اور کبھی کبھی ناک کا بند ہونا، سوزشِ حلق، کھانسی، گرانی طبع، حرارت و بخار اور عام نقاہت شامل ہیں۔ ان علامات کی وجہ اس مخملیں فرش کی سوزش اور ورم ہے، جو بالائی تنفسی اقلیم یعنی ناک، کان اور حلق وغیرہ میں بچھا ہوا ہے۔ ان امراض کا خواہ علاج ہو یا



کے باعث آئی ہیں۔ معمولی قسم کی وباں میں تو ہر دو تین برس بعد آتی رہتی ہیں اور انسانی جانوں کا اتلاف اور مالی نقصان کرتی رہتی ہیں۔ انفلونزا وائرس (انتہائی چھوٹا کیڑا) ۱۹۳۳ء میں دریافت ہوا تھا۔ اب اس کی تین اقسام ہیں: الف، ب، ج، جن میں الف سب سے زیادہ خبیث ہے اور تمام عالمی وباؤں کا ذمے دار ہے۔ ب اور ج بالترتیب اپنی شدت میں کم ہوتے ہیں۔ جب ایک مرتبہ وبا کی فلو ہو جائے تو تمام مقامی آبادی میں فلو کے خلاف قوت مدافعت دو تین برس تک رہتی ہے۔ ہر شخص میں فلو کے خلاف ایک انفرادی مزاحمت بھی ہوتی ہے، اس لیے بہت سے ایسے لوگ دیکھنے میں آتے ہیں، جن کو کبھی فلو نہیں ہوا اور ایسے بھی جن کو اکثر ہوتا رہتا ہے۔

اس قسم کے امراض کی آمد کا زمانہ ابتدائے موسم سرما ہے، جو پہلے بچوں میں اس کے بعد گھر کے بڑوں میں ہوتے ہیں۔ وبا کے زمانے کے علاوہ نزلے اور فلو میں تمیز کرنا طبیب کے لیے بھی مشکل ہوتا ہے اور اس سے کوئی فرق بھی نہیں پڑتا، گو بعض اشارے ایسے ہوتے ہیں کہ انفلونزا کا شک ہونا چاہیے، اس لیے کہ انفلونزا اچانک ہوتا ہے اور بعض دفعہ تو وہ ساعت بتائی جاسکتی ہے کہ جب تکلیف شروع ہوئی تھی۔ انفلونزا میں اعضا شکنی ہوتی ہے، سر و کر میں درد ہوتا ہے، قے ہوتی ہے اور آنکھوں کے عقب میں دھکن ہوتی ہے، کھانسی خشک اور بے چین کرنے والی ہوتی ہے، گو بعد میں سفید جھاگ دار بلغم آتا ہے۔ پسینا اس قدر آسکتا ہے کہ کپڑے شرابور ہو جائیں۔ انفلونزا کی خاص بات بعد میں ہونے والی اداسی و اندر دگی اور سخت نفاہت ہے۔ بعض دفعہ یہ ظاہر افاقے کے بعد مرض پھر عود کرتا ہے۔

یہ امراض جو نزلے زکام اور فلو کی شکل میں آتے ہیں، عموماً بے ضرر اور ایک مقررہ عرصے میں آپ سے آپ ٹھیک ہو جانے والے ہوتے ہیں، اس لیے مشورہ یہ ہے کہ ان کا علاج بالکل اور معمولی ادویہ سے کیا جائے اور جو وقتی تکالیف ہوتی ہیں، ان کا ازالہ مختلف طرح کیا جاسکتا ہے۔ طبی مشورے سے دافع درد،

دافع بخار، کھانسی کے شربت، سوگھنے اور ناک میں ڈالنے والی ادویہ اور نیم گرم مشروبات مفید ہیں۔

ہر گھر میں ٹھنڈ کے علاج کے لیے کچھ خاندانی نسخے، مثلاً جو شانہ وغیرہ ہوتے ہیں، ان کو استعمال کرنے میں کچھ مضائقہ نہیں۔ بھپارہ بھی لیا جاسکتا ہے، اس کا طریقہ یہ ہے کہ گرم اُبلتے ہوئے پانی کی کیتلی سے جو بھاپ اُٹھتی ہے، اس کو سانس کے ساتھ ناک کے راستے اندر کھینچا جائے، اس سے نرم جھلیوں کی نگور ہوتی ہے، اس میں نیچر بینزون (TINCTURE BENZOIN) کے قطرے بھی طبی مشورے سے ڈالے جاسکتے ہیں۔ نیم گرم شوربا اور پانی بہ کثرت پیا جائے، اس لیے کہ پانی عفونی امراض میں مصفی خون ہے۔

گوان امراض میں ضد حیوی ادویہ (اینٹی بائیوٹکس) کھانے کا رواج ہے، لیکن یہ بات ہر ایک کو معلوم ہونی چاہیے کہ کوئی ایسی ضد حیوی دوا آج تک دریافت نہیں ہوئی، جس سے ان امراض کا عرصہ ضرور کم ہو جائے یا یہ امراض رک جائیں، اس لیے ان ادویہ کو اس مقصد سے قبل از مرض کھانا، تاکہ مرض رک جائے صحیح نہیں، نہایت چھوٹے کم زور بچوں اور دل و پھیپڑے کے مریضوں کو ٹھنڈ جلد لگتی ہے، اُن کو یہ ادویہ عموماً دی جاتی ہیں۔

جن لوگوں میں عفونت، حلق سے اتر کر سینے پر گرے اور پھیپڑے متاثر ہو جائیں کہ ابتدائی بیماری طویل ہو جائے، پیلا بلغم آتا رہے، طبیعت میں گرانی رہے اور سینے کا ایکس رے کرانے پر پھیپڑوں کی خرابی کا پتا چلے تو ایسے بیماروں کو یہ ادویہ دی جاسکتی ہیں۔ اصل علاج یہ ہے کہ مریض کو حوصلہ اور اطمینان دلایا جائے۔ بیمار کے علم میں یہ بات لائی جائے کہ عرصہ مرض صرف چار پانچ روزہ ہے، اس دوران میں وہ صبر کرے، آرام کرے، سردی سے بچے، اچھی غذا کھائے، جس میں تلی ہوئی، کھٹی اور ریفریجریٹڈ میں رکھی ہوئی ٹھنڈی چیزیں شامل نہ ہوں۔ مزید احتیاط یہ کہ کپڑوں سے جسم کو پوری طرح ڈھکیں، موزے، جوتے مناسب ہوں، گلابند ہوا و آستینیں پوری ہوں۔

قلب کے مریضوں کے لیے چھ سنہری اصول

شہید حکیم محمد سعید

گندگی سے پاک نہیں ہوتا۔

۲: خالص شہد کا کھانا امراضِ قلب میں مفید رہتا ہے۔ اگر آپ کو مستقل طور پر قبض رہتا ہے تو کبھی کبھار ہلکا جلاب لینے میں کوئی حرج نہیں۔ اس مقصد کے لیے بعض دیسی جڑی بوٹیوں کو تیز اور خراش پیدا کرنے والی دواؤں پر ترجیح دیجیے۔ اپنی غذا میں سلا د اور دوسری کچی ترکاریاں افراط سے شامل کیجیے، تاکہ آپ کو قبض نہ ہونے پائے۔ مستقل قبض امراضِ قلب کو بڑھانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

۳: اگر آپ سگرٹ پیتے ہیں تو اسے قطعی ترک کر دیجیے۔ تمباکو کا استعمال امراضِ قلب میں قطعی طور پر مضر ثابت ہوتا ہے۔ یہ فلتہ آپ کو خوب سمجھ لینا چاہیے۔

۴: اپنے جتنے اور طاقت کے مطابق ہر روز تھوڑی بہت ورزش ضرور کیجیے، ساتھ ساتھ جسم کو آرام بھی خوب دیجیے۔ اپنی نیند میں ہرگز ہرگز کمی نہ آنے دیجیے۔

۵: امراضِ قلب میں شراب نوشی اور نشہ آور اشیا کا استعمال نہایت مضر ہوتا ہے۔ ان سب سے اجتناب نہایت ضروری ہے۔

۶: شکر اور نمک کھانا کم کر دیجیے۔

سادگی

علاج میں سادگی ملحوظ رکھیے۔ ہم لوگ نفسیاتی طور پر سادہ اور سستے علاج کی تاثیر کے قائل نہیں ہوتے، لیکن یہی علاج اکثر اوقات مفید ثابت ہوتا ہے، مثلاً پانی پینا اور شہد کا کھانا بظاہر معمولی بات ہے، مگر پابندی سے اسے کھاتے رہنے سے مریض کو خاصا افادہ محسوس ہوتا ہے۔

دل کے صحیح فعل کی علامت یہ ہے کہ آپ کو اس کی آہٹ قطعی محسوس نہ ہو۔ اگر قلب کی حرکت میں کسی قسم کی بے ترتیبی ہوتی ہے، جسے آپ معا محسوس کر لیتے ہیں تو سمجھ لیجیے کہ اس کے عمل میں کوئی خرابی پیدا ہو رہی ہے۔ جن لوگوں کو بد قسمتی سے دل کا کوئی دورہ پڑ چکا ہے، وہ اس صعوبت کو اچھی طرح جانتے ہیں اور نصف معالج کا درجہ رکھتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ قلب کو صحیح حالت میں رکھنے کے لیے کیا احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔

قلب کے بعض مریضوں کو دل میں سخت درد سا محسوس ہوتا ہے۔ اگرچہ ایسے امراض کی بہت سی دوائیں نکل آئی ہیں اور قلب کے بڑے اچھے ماہر بھی پیدا ہو گئے ہیں، تاہم معالج آپ کی اتنی مدد نہیں کر سکتا، جتنی آپ خود کر سکتے ہیں۔ بعض مریض احتیاطی تدابیر کی مدد سے عمر طبعی کو پہنچنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

قلب کے مریضوں کے لیے چھ سنہری اصول ذیل میں درج کیے جا رہے ہیں۔ اگر وہ ان پر عمل کریں گے تو انھیں دوا کی ضرورت ہی نہیں پڑے گی:

۱: اپنے وزن پر نظر رکھیے۔ فربہی اچھی چیز نہیں ہے۔ سیدھی بات یہ ہے کہ آپ کا جسم جتنا زیادہ کچم ہوگا، آپ کے قلب پر اتنا ہی زیادہ بار پڑے گا۔ اگر قلب کے کسی مریض کا وزن برابر بڑھتا جا رہا ہے تو اسے غیر معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔ قلب کے علاوہ دوسرے اعضا بھی فربہی سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ اضافی چربی پھیپھڑوں کی چھٹی کے چاروں طرف جمع ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ جب سانس اچھی طرح نہیں آتا تو خون کو ضرورت بھرا کسی جن میسر نہیں آتی اور وہ

کھالی جائے۔ فاقے کا مطلب یہ ہے کہ ہر قسم کی ٹھوس غذا سے مکمل اجتناب کیا جائے۔ فاقے کے دوران صرف سادہ پانی یا پھلوں کے پتلے رس کی اجازت دی جاسکتی ہے۔ کم زور مریض کو شروع میں ایک دن کا فاقہ بھی نہایت تکلیف دہ اور ناگوار محسوس ہوگا۔ اگر ایسا محسوس ہو تو اسے ناشتے پر تھوڑی سی کشمش دیجیے۔ اس طرح دوپہر اور شام کے وقت کچھ کشمش کھلائی جاسکتی ہے۔ اس کے ساتھ بعض پھلوں کا رس بھی دیا جاسکتا ہے، لیکن اس میں پانی کی مقدار وافر ہونی چاہیے۔ شیرینی کے لیے اس میں تھوڑا سا شہد شامل کیا جاسکتا ہے۔

شہد

کم لوگوں کو شہد کی افادیت واہمیت کا صحیح اندازہ ہوگا۔ یہ بلاشبہ ایک حیرت انگیز غذا ہے، جسم کے لیے بالعموم اور قلب کے لیے بالخصوص۔ اس کا کھانا بے بدل ہے، کیونکہ یہ آسانی سے جودن ہو جاتا ہے۔ اس سے ہماری آنتوں میں کسی قسم کی خراش پیدا نہیں ہوتی اور اس کے اجزا فوری طور پر ہمارے نظام جسم میں شامل ہو جاتے ہیں۔ شہد سے ہمارے گردوں پر کسی قسم کا بار نہیں پڑتا۔ یہ ہلکا اور قدرتی قبض کشا بھی ہے۔ اگر اسے سوتے وقت کھایا جائے تو اس سے نیند بھی اچھی آتی ہے۔ اگر مریض قلب ذیابیطس میں مبتلا ہو تو شہد کھانے میں اعتدال اور احتیاط ضروری ہے۔

ہمارے ملک میں بعض بزرگ خود ماہرین قلب ایسے بھی ہیں، جو شہد اور عام شکر میں کوئی فرق محسوس نہیں کرتے۔ یہ وہ لوگ ہیں، جو قدرت کو بھول رہے ہیں اور مصنوعی غذاؤں اور دواؤں پر واہوا کرتے ہیں۔ حال آنکہ ایک معمولی عقل کا انسان بھی قدرتی اور مصنوعی فرق کو جانتا ہے۔ ان ماہرین کو برخود غلط سمجھنا چاہیے اور ان کو ان کے حال پر چھوڑ کر ہمیں قدرت اور قرآن پر کامل بھروسہ کرنا چاہیے، جس نے شہد کی تعریف کی ہے۔ ہمارا ایمان کسی ماہر قلب کی سائنس پرستی اور کوتاہ عقل سے متزلزل نہیں

سادے پانی کے بھی اپنے بہت سے فائدے ہیں۔ مصفا ہونے کے علاوہ وہ درِ سینہ (ANGINA) کے مریضوں کے لیے خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ گرم پانی سے خون کی شریانیں کھل جاتی ہیں اور مریض کو درد میں افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ مریض کو گرم پانی کے ٹب میں بٹھا دیا جائے۔ اس طرح بلڈ پریشر بڑھ جائے گا، البتہ مریض کی کلائیوں تک اس کے ہاتھ گرم پانی میں ڈبوئے جاسکتے ہیں۔ اس طرح خون کی شریانیں کھل جاتی ہیں اور درِ سینہ میں معتد بہ کمی پیدا ہو جاتی ہے۔

امراض قلب کے مریضوں کے لیے آرام نہایت ضروری ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض تجربہ کریں گے کہ لیٹنے سے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ اگر مریض کا دل ہر منٹ پر ۱۰۰ سے ۱۳۰ بار تک حرکت کر رہا ہے تو بستر پر دراز ہو جانے سے اس کی دھڑکن ۹۰، ۸۰ پر منٹ ہو سکتی ہے، یعنی ہر منٹ آپ کا قلب ۴۰ مرتبہ کم دھڑکے گا، گویا اسے ایک گھنٹے میں ۲۴۰۰ دھڑکنوں کی کفایت ہو جائے گی۔ اس طرح بہت سی توانائی بچ جائے گی۔

اگر مریض کو یکا یک دل میں درد محسوس ہو تو پہلا علاج یہ ہے کہ وہ فوراً بستر پر دراز ہو جائے۔ اگر سر چکرانا شروع ہو، تب بھی یہی ترکیب کرنی چاہیے۔ اس طرح قلب بے جا بار سے بچ جاتا ہے اور اسے ضروری آرام مل جاتا ہے۔

مختصر فاقے

دل کے کسی دورے یا درِ سینہ کے بعد شفا یاب ہونے کے دوران مختصر فاقہ نہایت مفید رہتا ہے۔ اس قسم کی کسی بھی تکلیف کے بعد آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کی بھوک کم ہو گئی ہے۔ یہ فطری تقاضوں کے عین مطابق ہے کہ کم زوری کے عالم میں آپ کے معدے پر زیادہ بار نہ پڑے۔

فاقے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ گوشت کے بجائے مچھلی

آخر میں یہ بتانا ضروری ہے کہ اپنے دوستوں کے

ہونا چاہیے۔

ساتھ اپنی بیماری پر گفتگو نہ کیجیے، خواہ آپ ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہوں، در دینہ میں، شریانوں کی تختی میں یا سدہ قلبی میں۔ اس قسم کی گفتگو سے فائدہ تو کچھ نہیں ہوتا، البتہ سب کی ہمدردیاں اور اظہارِ حیرت آپ کو مایوسی میں ضرور مبتلا کر سکتا ہے۔ اپنے دل سے یہ خیال نکال دیجیے کہ چون کہ آپ امراضِ قلب میں مبتلا ہیں، اس لیے آپ کو شفا نہیں ہو سکتی۔ شفا قادرِ مطلق کے ہاتھ میں ہے اور اس کی رحمت سے مایوس ہونا کفر ہے۔ آپ مناسب احتیاط کے ساتھ مریض ہونے کے باوجود عمرِ طبعی کو پہنچ سکتے ہیں۔

اب دنیا بھر کے تحقیق کار اور معالج اس امر پر متفق ہیں کہ سگریٹ اور تمباکو کا استعمال انسان کے لیے مضر ہے۔ سدہ قلبی (THROMBOSIS) اور در دینہ کے مریضوں کو اس سلسلے میں احتیاط برتنی چاہیے۔ اگر سگریٹ نوشی ترک کر دینا ممکن نہ ہو، تب بھی اعتدال بہر حال نہایت ضروری ہے۔

شراب کا پینا اس لحاظ سے مضر رہتا ہے کہ اس سے شریانوں میں تختی پیدا ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو شراب سے اجتناب کرنا چاہیے۔

دل کے لیے چار فائدہ مند غذائیں

ماہرینِ صحت کا کہنا ہے کہ سرخ غذائیں مقوی ہوتی ہیں، اس لیے کہ ان میں حیاتین (وٹامنز) اور مانعِ کسیداز (ANTIOXIDANTS) ہوتے ہیں، جو دل کو تقویت دیتے ہیں۔

ذیل میں ایسی چار سرخ غذاؤں کا تذکرہ کیا جا رہا ہے، جو لازماً آپ کو کھانی چاہئیں۔

سیب

سیب میں پیکٹین (PECTIN) ہوتی ہے، جو جسم میں موجود چکنائی کو کم کرتی اور اچھے کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔ اس طرح سے فالج اور حملہٴ قلب کے خدشات کم ہو جاتے ہیں۔

چھندر

چھندر میں چوں کہ ناکٹریٹ پایا جاتا ہے، اس لیے یہ ان افراد کے لیے بہت مفید ہے، جو ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہوں۔ ناکٹریٹ بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو قابو میں رکھتا اور ان میں توازن پیدا کرتا ہے، اس لیے کہ یہی دونوں چیزیں حملہٴ قلب کا سبب بنتی ہیں۔ وہ افراد جو ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہوں، انھیں چاہیے کہ وہ ہر صبح چھندر کے رس کا ایک گلاس ضرور پیئیں۔

رس بھری

رس بھری میں مینکنیر وافر ہوتی ہے، جو شریانی سوزش اور جلن کو گھٹاتی ہے۔ اس سوزش کی وجہ سے سینے کا درد اور حملہٴ قلب ہونا عام سی بات ہے۔ اسی بنا پر ماہرینِ غذائیات کی ایک بڑی تعداد آج کل دل کے مریضوں کے لیے رس بھری تجویز کر رہی ہے۔

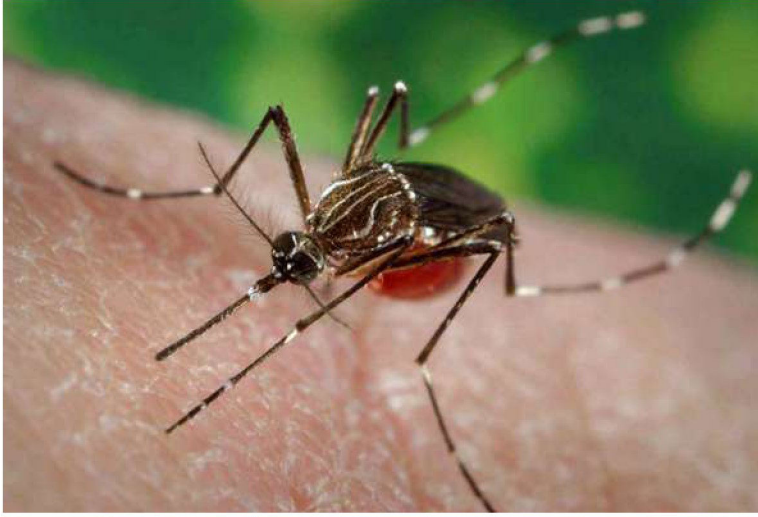
ٹماٹر

ٹماٹر میں لائکوپین ہوتا ہے، جس کی بنا پر یہ سرخ ہوتا ہے۔ لائکوپین خراب کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو قابو میں رکھتا ہے۔ اگر آپ عارضہٴ دل میں مبتلا ہیں تو معالج آپ کے لیے ٹماٹر والی غذائیں تجویز کرے گا (ربیعہ نوید)



ڈینگلی مچھر سے خوف زدہ نہ ہوں

ڈاکٹر سیدہ صدف اکبر



ڈینگلی وائرس کا سبب بننے والی مادہ مچھر، جس کے جسم پر سیاہ رنگ کی دھاریاں موجود ہوتی ہیں، صاف پانی، پانی کے ٹیکوں، ٹلوں، ٹکاسی آب کے راستوں، بارش کے پانی، جھیل، ساکن پانی اور صاف پانی کے بھرے ہوئے برتنوں میں انڈے دیتی ہے۔ یہ مادہ مچھر زیادہ تر انسان پر طلوع آفتاب یا غروب آفتاب کے وقت حملہ آور ہوتی ہے۔



یہ مچھر تقریباً ۲۲ ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت میں انڈے نہیں دیتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کی افزائش کا عمل رک جاتا ہے، تاہم ان کے دیے جانے والے انڈے محفوظ رہتے ہیں اور اپنی نسل کی افزائش کے لیے سازگار موسم کا انتظار کرتے ہیں۔ اگست سے دسمبر تک ان مچھروں کے انڈوں کی تیزی سے افزائش ہوتی ہے۔

ہونا، جسم میں شدید درد، ہاتھوں اور جوڑوں میں شدید درد، جسم پر سرخ دھبوں کا نمودار ہونا، سانس لینے میں دشواری، رنگ کا پیلا پڑ جانا، پیٹ میں درد ہونا اور مریض کے خون میں تشریوں (PLATELETS) اور سفید خلیات کی کمی واقع ہونا شامل ہیں۔

ڈینگلی بخار کی علامات وائرس کے جسم میں داخل ہونے کے تین سے سات دن بعد سامنے آتی ہیں۔ ڈینگلی بخار کی علامات میں نزلہ زکام، شدید بخار، بھوک نہ لگنا، آنکھوں کے پیچھے درد



جائے تو ”ڈینگلی ہیر جک فیور“ سے اموات کی شرح ایک فی صد سے بھی کم ہے۔

ڈینگلی وائرس ایک فرد سے دوسرے فرد میں منتقل نہیں ہو سکتا۔ اس وائرس کے تعدیے کا دورانیہ اس وقت مکمل ہوتا ہے، جب مجھڑ وائرس کے ساتھ انسان کو کاٹتا ہے اور وائرس کو خون میں منتقل کر دیتا ہے، جس سے وہ انسان ڈینگلی بخار میں مبتلا ہو جاتا ہے، جب کہ دوسرے انسان میں اس وائرس کے پھیلنے کا خطرہ اس وقت ہوتا ہے، جب ایک مجھڑ جس میں ڈینگلی وائرس پہلے سے موجود نہیں ہوتا، ڈینگلی کے مریض کو کاٹ لیتا ہے اور پھر یہ وائرس اس متاثرہ فرد سے مجھڑ میں بھی منتقل ہو جاتا ہے اور پھر جب وہ مجھڑ کسی صحت مند انسان کو کاٹتا ہے تو وائرس اس فرد میں بھی منتقل ہو جاتا ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ ڈینگلی کے مریض کو سب سے الگ رکھا جائے، تاکہ ڈینگلی وائرس کو صحت مند افراد تک پھیلنے سے روکا جاسکے۔

ڈینگلی وائرس کے لیے ابھی تک کوئی ویکسین دریافت نہیں ہوئی ہے، اس لیے جیسے ہی مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی علامت ظاہر ہو، مریض کو جس قدر ممکن ہو پانی اور مشروبات وغیرہ پلائیں اور فوراً کسی قریبی میڈیکل سینٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ڈینگلی بخار میں مریض کو ایسی غذائیں کھلانی چاہئیں، جو قوتِ مدافعت میں اضافہ کریں۔ زود ہضم اور ہلکی غذائیں کھلانی چاہئیں اور مریض کو مسالے کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔

ڈینگلی مجھڑ سے احتیاط ہی اس مرض سے بچنے کا واحد ذریعہ ہے اور احتیاطی تدابیر میں ہفتے میں دو سے تین بار گھر، دفاتر اور دکانوں میں صفائی کر کے مجھڑ مارا سپرے کرنا چاہیے۔ گھر کے ہر کونے، بستروں اور سوفوں وغیرہ کے نیچے خوب اچھی طرح سے

ڈینگلی بخار کے چار مراحل ہوتے ہیں۔ پہلے مرحلے میں مریض کو شدید بخار، سر میں سخت درد اور گھٹنوں و جوڑوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرحلے میں شدید بخار اور جسم میں درد کے ساتھ بڑی آنت، مسوڑوں اور جلد سے خون بھی بہنے لگتا ہے۔ تیسرے مرحلے میں دورانِ خون کا نظام بھی بہت بری طرح متاثر ہوتا ہے، جب کہ چوتھے اور آخری مرحلے میں مریض شدید بخار اور درد میں مبتلا ہوتا ہے۔ اُس کی قوتِ مدافعت میں بہت کمی ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے وہ دوسری بیماریوں میں بھی بے آسانی گرفتار ہونے لگتا ہے۔

اس بخار کو ہڈی توڑ بخار (BREAK BONE FEVER) بھی کہا جاتا ہے، کیوں کہ بخار میں مریض کی ہڈیوں اور مٹھوں میں شدید درد ہوتا ہے اور پھر مرض کی شدت میں اس قدر اضافہ ہو جاتا ہے کہ منہ اور ناک سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ ڈینگلی بخار عموماً ان لوگوں کو زیادہ شکار کرتا ہے، جن کی قوتِ مدافعت کم زور ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ شدید تعدیے (انفیکشن) کی حالت میں ”ڈینگلی ہیر جک فیور“ (DHF) ہو جاتا ہے، جو ایک قسم کا ڈینگلی تعدیہ ہے، جس میں دو سے سات دن کے لیے بہت تیز بخار ہو جاتا ہے اور مریض کو الٹی کے ساتھ پیٹ میں درد ہوتا ہے اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ اس حالت میں تشریوں کی تعداد میں کمی کی وجہ سے خون رشنا شروع ہو جاتا ہے۔ زیادہ خون کے رسنے اور جسمانی جھٹکوں کے سبب اچانک بلڈ پریشر میں بے حد کمی ہو سکتی ہے، جس سے موت واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو فوری طور پر اسپتال میں داخل کروادینا چاہیے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق اگر مریض کا بروقت اور مناسب علاج کیا

اور کھاریوں کے آس پاس بھی پانی زیادہ عرصے تک جمع نہیں رہنے دیں۔ مچھر کے حملے سے بچنے کے لیے پوری آستینوں والی قمیص پہنیں اور مچھر بھگانے والا لوشن استعمال کریں۔

ڈینگے سے متاثرہ مریضوں کے لیے مچھردانی کا استعمال لازمی کریں۔ بچوں، حاملہ خواتین اور عمر رسیدہ افراد کو بھی مچھردانی میں سونا چاہیے۔ صبح اور شام کے اوقات میں پارک میں چہل قدمی کے لیے جاگرا اور جرابیں استعمال کریں۔

ہم اپنے گھروں اور علاقوں کو صاف ستھرا رکھ کر اور ڈینگے سے بچاؤ کی تدابیر اختیار کر کے اس کا شکار ہونے سے بچ سکتے ہیں۔ اپنے ارد گرد کے ماحول کو صاف ستھرا رکھ کر ہم نہ صرف ڈینگے بھار، بلکہ بہت سی دیگر بیماریوں سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اسپرے کرنا چاہیے۔ یہ مچھر عموماً صبح اور شام کے اوقات میں زیادہ کاٹتے ہیں، اس لیے ان اوقات میں خاص احتیاط کرنی چاہیے۔ مچھروں سے بچنے کے لیے دروازے اور کھڑکیوں پر جالی لگوائیں۔ دروازوں اور کھڑکیوں کے پردوں پر اور پردوں کے پیچھے مچھر مارا سپرے کریں۔

ڈینگے پھیلانے والے مچھر چوں کہ صاف پانی میں رہتے ہیں، لہذا پانی کی ٹینکی، بالٹیوں اور دوسرے برتنوں کو ڈھک کر رکھنا چاہیے۔ کسی بھی پانی ذخیرہ کرنے والے برتن میں ایک ہفتے سے زیادہ پانی نہیں رکھنا چاہیے۔ گھروں کے اندر اور باہر پانی جمع نہ ہونے دیں۔ ڈینگے مچھر استعمال شدہ ٹن کے خالی ڈبوں اور گاڑیوں کے ٹائروں میں بھی پرورش پاسکتے ہیں، لہذا اس قسم کی چیزیں جن میں پانی ہو، انھیں خالی رکھنا چاہیے۔ پودوں کے گملوں

آپ حملہ قلب سے بچ سکتے ہیں

کیا کبھی آپ نے یہ سوچا تھا کہ محض ایک سادہ سے بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے یہ معلوم کرنا ممکن ہو جائے گا کہ کوئی فرد پانچ برس کے بعد حملہ قلب کا شکار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ نے یہ نہیں سوچا تھا تو اب سوچ لیجیے، اس لیے کہ لندن کے سائنس دانوں نے اسے ممکن بنا لیا ہے۔ اگر کسی فرد کو یہ پتا چل جائے کہ اُسے پانچ برس کے بعد حملہ قلب کا خطرہ ہے تو اس وقت وہ اور اس کا معالج اس حملے سے بچنے کی ہر ممکن تدبیر کر سکتے ہیں۔

امپیریل کالج لندن میں کی گئی ایک حالیہ تحقیق میں سائنس دانوں نے بتایا ہے کہ یہ ایک سادہ سائٹس ہے، جس سے یہ معلوم کیا جاسکے گا کہ مستقبل میں آپ پر حملہ قلب ہونے والا ہے۔ یہ بلڈ ٹیسٹ کرانے کے بعد آپ کو اپنے کولیسٹرول کی سطح، بلڈ پریشر، عمر اور جنس وغیرہ بھی معلوم کرنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ یہ ایک منفرد بلڈ ٹیسٹ ہے، جو مدافعتی نظام کو مضبوط کرنے والے ضد اجسام (ANTIBODIES) کی جانچ کرتا ہے۔ یہ ضد اجسام جسم کے نظام میں پہلے سے موجود ہوتے ہیں۔ یہ خاص قسم کے ضد اجسام ”اگ جی“ (IgG) کہلاتے ہیں اور آپ کو حملہ قلب سے بچاتے ہیں، چاہے آپ کا کولیسٹرول اور بلڈ پریشر بڑھے ہوئے کیوں نہ ہوں۔

پانچ برس پر محیط اس تحقیق سے پتا چلا ہے کہ جن افراد کے جسموں میں مذکورہ ضد اجسام، یعنی ”اگ جی“ کی سطح کم ہوتی ہے، ان میں حملہ قلب کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، لیکن جن لوگوں میں یہ سطح زیادہ ہوتی ہے، وہ دل کے امراض سے بالکل محفوظ رہتے ہیں۔ یہ فرق تشخیصی عمل میں معالجین کی بہت مدد کرتا ہے۔



Press Ad

میں املوک ہوں

سید رشید الدین احمد



ٹھیک کرتا رہتا ہوں۔ یہ کام دواؤں سے بھی لیا جاتا ہے، لیکن بھلا کوئی دوا مجھ سے زیادہ مزے دار ہو سکتی ہے؟ وہ جو کہتے ہیں کہ آم کے آم گھلیوں کے دام، میں ایک ایسا ہی پھل ہوں۔ مزے لے لے کر کھائیے، پیٹ بھرے اور بگڑے ہوئے ہضم کے نظام، خاص طور پر آنٹوں کے ورم کا علاج کیجیے۔

کچی حالت میں مجھے توڑنے سے گاڑھا دودھ سا نکلتا ہے۔ یہ میرے پکنے پر لعاب میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہی لعاب آنٹوں کے اندر کی نازک پرت کو نقصان پہنچائے بغیر وہاں جمع جراثیم وغیرہ کو سمیٹ کر خارج کر دیتا ہے۔ مجھے اسی لیے قبض دور کرنے اور بڑی آنت کے ورم اور درد کے خاتمے کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔

مجھے انگریزی میں ”پرسی مان“ (PERSIMMON) کہتے ہیں اور پاکستان میں، میں املوک کہلاتا ہوں۔ آپ نے مجھے ابھی نہیں پہچانا؟ سردیوں کے موسم میں ایک پھل ٹماٹر سے ملتا جلتا بازاروں میں خوب بکنے لگتا ہے۔ میں وہی تو ہوں، خوب خوش رنگ اور بہت میٹھا۔ شروع میں مجھے جاپانی پھل بھی کہتے تھے، کیوں کہ مجھے وہیں سے لا کر پاکستان میں کاشت کیا گیا تھا۔ اب یہاں کی آب و ہوا مجھے خوب راس آگئی ہے اور پاکستانی بھی مجھے خوب پسند کرتے ہیں۔

میں طاقت پیدا کرنے والا پھل ہوں۔ مجھے کھانے سے مچھلی ہوئی آنتیں ٹھیک ہو جاتی ہیں، کیوں کہ میں ایک لعاب دار پھل ہوں۔ میں غذا کے ساتھ ساتھ اپنے نرم گودے سے آنٹوں کے زخم



۶۰۵	مٹی گرام	رائیو فلاون	مجھے پھیپڑوں میں پانی بھر جانے (پلوریسی) یا اس کی
برائے نام		نایاسن	جھلیوں میں درم اور گلے کی سوزش اور خراش سے چھٹکارے کے لیے
۱۱	مٹی گرام	حیاتین ج (وٹامن سی)	فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔
۸	گرام	لحمیہ (پروٹین)	آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ جب آپ خوب کھیلتے یا محنت
۷۸		حرارے (کیلوریز)	کا کام کرتے ہیں تو جسم کے ہتھکوں میں درد اور اکڑن سی ہو جاتی ہے۔
۲۰	گرام	نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ)	آرام کرنے سے بھی یہ تکلیف دور نہیں ہوتی، بلکہ ایسا لگتا ہے کہ درد نے
۶	مٹی گرام	کیلکسیم	پٹھوں یعنی عضلات میں جڑ پکڑ لی ہے۔ ایسی صورت میں مجھے کچھ دن
۳	مٹی گرام	فولاد	باقاعدگی سے کھانے سے یہ تکلیف بھی دور ہو سکتی ہے۔
۲۶	مٹی گرام	فسفورس	سوگرام املوک میں درج ذیل صحت بخش اجزاء ہوتے ہیں:
۳۱۰	مٹی گرام	پوٹاشیم	حیاتین الف (وٹامن اے) ۲۷۱۰ بین الاقوامی یونٹ
☆☆☆			حیاتین ب (وٹامن بی: تھامین) ۶۰۵ مٹی گرام

مضر صحت گوشت ہرگز نہ کھائیں

آج کل قسائی بیمار، نیم مردہ اور بوڑھے جانور آدھی قیمت پر یا اس سے بھی کم رقم میں خرید لیتے ہیں، جن میں سے بہت سے جانوروں کی حالت اس قدر خراب ہوتی ہے کہ انھیں مذبح خانے تک لے جانا بھی قسائیوں کے لیے گھائے کا سودا بن جانے کا خطرہ ہوتا ہے، لہذا ان جانوروں کو سڑکوں اور گلیوں یا مویشی منڈیوں میں ہی ذبح کر دیا جاتا ہے۔ پھر ان کے گوشت کے بڑے بڑے پارچے بنا لیے جاتے ہیں اور انھیں قلیوں میں ڈال کر بازار میں موجود گوشت کی دکانوں پر پہنچا دیا جاتا ہے۔ یہ گوشت مضر صحت ہوتا ہے۔

مضر صحت گوشت کھانے سے دق و سل (ٹی بی)، سوزش جگر (ہپاٹائٹس)، سانس و پھیپڑوں، جلد، جگر، معدے اور گردوں کے امراض پیدا ہو رہے ہیں۔ ناقص گوشت کھانے سے پیچش کی شکایت بھی عام ہے۔ گوشت کم کھائیے اور ہمیشہ دیکھ بھال کر خریدیے۔

انار کرے یرقان اور دل کے امراض دور

انار بے حد لذیذ اور رسیلا پھل ہے۔ کھٹے انار کی نسبت شیریں انار بہت فائدہ مند ہے۔ یہ پرانی کھانسی سے نجات دلاتا اور ہضم کے نظام کو بہتر کرتا ہے۔ معدے میں جلن ہو تو اسے کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔ انار پیشاب آور پھل ہے، صفرے (BILE) کی زیادتی کو ختم کرتا اور جسم کو توانائی بخشتا ہے۔ یرقان کے مریضوں کے لیے انار بہت فائدہ مند پھل ہے۔ دل کے امراض کو دور کرنے میں موثر ہے۔ انار کارس بھی بہت مفید ہے۔ یہ طبیعت میں فرحت و تازگی پیدا کرتا ہے۔

دق و سل اور ملییریا بخار سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے انار کے جڑ کی چھال بھی بہت مفید ثابت ہو چکی ہے۔ چھال کو پانی میں خوب اُبال لیجیے۔ پھر اسے ٹھنڈا کر کے چھان کر دق و سل یا ملییریا بخار میں مبتلا مریض کو پلائیے، بہت فائدہ ہوگا۔ انار اعتدال سے کھانا چاہیے، زیادہ کھانے سے قبض ہو جاتا ہے۔



ابتدائی طبی امداد کی اہمیت و افادیت

ڈاکٹر سعدیہ طارق

بدقسمتی سے ہمارے ملک میں جہاں سڑک پر ہونے والے حادثات کی شرح دیگر ممالک کی نسبت کہیں زیادہ ہے، وہاں عام شہریوں میں ابتدائی طبی امداد سے متعلق معلومات کا سخت فقدان پایا جاتا ہے، بلکہ اکثر اوقات یہ دیکھا گیا ہے کہ امدادی رضا کار مناسب معلومات نہ ہونے کے سبب زخمی کی تکلیف کم کرنے کے بجائے اس میں اضافے کا سبب بن جاتے ہیں۔ نیز حادثے کے فوری بعد کا قیمتی وقت بھی ضائع کر دیا جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ متعدد کیسوں میں متاثرہ فرد جائے وقوع یا پھر اسپتال پہنچائے جانے کے دوران ہی دم توڑ دیتا ہے۔ عمومی طور پر ابتدائی طبی امداد کی تربیت کا دورانیہ چند گھنٹوں پر مشتمل ہوتا ہے اور یہ تربیت کوئی بھی شخص حاصل کر کے کئی قیمتی جانوں کو بچانے میں اپنا کردار ادا کر سکتا ہے۔ انسانی زندگی کو بچانے والی ایبولنس سروس کی اہمیت اپنی جگہ، لیکن اگر ہر شہری طبی امداد کی تربیت حاصل کر لے تو حادثات کی صورت میں متاثرین کو طبی امداد فراہم کر کے کئی خاندانوں کو اُبڑنے سے بچایا جاسکتا ہے۔ حادثات میں زیادہ تر اموات سانس اور دل بند ہونے یا جسم سے خون وافر مقدار میں بہنے کے سبب ہوتی ہیں۔ ایسے میں ایک تربیت یافتہ فرد ہی مہارت سے وہ امور انجام دے سکتا ہے، جو زندگی بچانے میں معاون ثابت ہو سکیں، کیوں کہ اُسے معلوم ہوتا ہے کہ اگر چند منٹ تک دماغ کو کسی جن کی فراہمی معطل ہو جائے تو نہ صرف دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے، بلکہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے، لہذا اس کی اولین ترجیح اپنے حواس قابو میں رکھتے ہوئے چوٹوں سے بہتے خون کو روکنا اور خون کے بہاؤ پر فوری توجہ دینے ہوئے دل کو متحرک اور سانس کی روانی کو برقرار رکھنا ہے۔

کسی بھی جان لیوا حادثے کی صورت میں زیادہ تر افراد زخموں کی تاب نہ لا کر یا بروقت ابتدائی طبی امداد (FIRST AID) نہ ملنے کے سبب زندگی کی بازی ہار جاتے ہیں۔ انسانی زندگی بہت قیمتی ہے۔ کیسے، کب، کہاں، کوئی حادثہ پیش آ جائے، اس حوالے سے قبل از وقت کچھ نہیں کہا جاسکتا، لیکن اگر متاثرہ فرد کو فوری طبی امداد فراہم کر دی جائے تو وہ کسی بڑے نقصان سے بچ سکتا ہے، مثلاً کوئی فرد کسی حادثے کا شکار ہو جائے اور ایبولنس آنے تک شدید تکلیف سے دوچار رہے تو اُس کے دل میں یہ خیال ضرور آئے گا کہ کاش میرے ارد گرد موجود افراد میں سے کوئی ایک ایسا ہوتا، جو مدد کر کے میری تکلیف کو کم کر سکتا۔ ابتدائی طبی امداد ایسی ہی صورت حال میں پیشہ ورانہ طبی امداد میسر آنے یا اسپتال پہنچنے سے قبل زخمی یا بیمار افراد کو مہیا کی جانے والی بروقت اور فوری مدد کا نام ہے۔ یاد رکھیے اگر کوئی فرد حادثے کا شکار ہو جائے تو اسپتال لے جانے سے قبل کا وقت بے حد اہم ہوتا ہے، اس لیے کہ اس دورانیے میں مہیا کی جانے والی ابتدائی طبی امداد کسی بڑے نقصان سے بچانے میں نہایت مؤثر ثابت ہو سکتی ہے، جیسے حادثے کی صورت میں خون بہنے سے روکنا، زخموں کی دیکھ بھال، مرہم مٹی یا خون روکنے کے لیے صاف ستھرے ہاتھوں کا استعمال، زخموں کو جراثیم سے بچانا، صدمے کی حالت میں نفسیاتی امداد دینا، خوف دور کرنا، حوصلہ دینا، اگر متاثرہ فرد کی ہڈی ٹوٹ گئی ہو تو اُسے سہارا دے کر جائے حادثے سے دور لے جانا، بعد ازاں اسے آرام دہ حالت میں قریبی اسپتال تک پہنچانا وغیرہ، البتہ طبی امداد دینے والے رضا کار کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس سے متعلق معلومات رکھتا ہو۔